



Leben im Sinne des Yoga und des Ayurveda

Yoga und der Weg des Herzens

Gönne Dir mit diesen Tagen eine Atempause ganz für Dich!

- ★ Du erlebst die beruhigende und stärkende Wirkung von Yoga und Meditation.
- ★ Du genießt erholsame Momente für dich.
- ★ Du kannst auftanken in einer kraftvollen Atmosphäre.

Auf dich warten ein paar Tage voller abwechslungsreicher Momente.
Wir beginnen den Tag mit Meditation, Yoga und Pranayama (Atemübungen).
Gefolgt vom feinen Brunch mit hausgemachten Leckereien.

Die Casa Santo Stefano besteht aus drei, mit Aufmerksamkeit renovierten
Tessinerhäusern, welche von den Besitzern persönlich und liebevoll betreut werden.

Je nach Wetter bietet sich die Möglichkeit für eine Wanderung in der
wildromantischen Umgebung, einem Vortrag oder Zeit für dich.
Am Nachmittag begrüßen wir dich zu einer weiteren Yogalektion.

An einem Abend werden wir in der Casa kulinarisch verwöhnt und einmal besteht
fakultativ die Möglichkeit zum auswärtigen Nachtessen. Eine wohltuende und
entspannende Praxis runden den Tag ab.

Wir freuen uns auf dich!

Astrid und Mark





Seminarbeginn

Freitag, 01. Mai 2020 um 16.30 Uhr (Anreise ab 14.00 Uhr möglich)

Seminarende

Montag, 04. Mai 2020 bis circa 11 Uhr

Kursort

Casa Santo Stefano, 6986 Miglieglia

Kurskosten

CHF 360.- (inkl. Abendessen am Anreisetag)

Frühbucherrabatt bis 31.12.2019 CHF 40.-

Unterkunft:

Bitte selbständig und rechtzeitig direkt bei:

Casa Santo Stefano buchen: www.casa-santo-stefano.ch Tel. 091 609 19 35

Je nach Kategorie EZ (beschränktes Kontingent) ab 95 CHF pro Nacht.

Inklusive reichhaltigem Brunch, Obst, Kuchen, Tee und Kaffee in der Pause.

Zuzüglich einem Abendessen à CHF 35. Es ist keine Vorauszahlung erforderlich.

Die Bezahlung der Hotelpauschale erfolgt am ersten oder zweiten Kurstag!

Anmeldung und Auskunft:

Astrid Michelle Leu, info@mahadeviyoga.ch, 079 703 98 17

Rücktrittsbedingungen

Bei Annullation bis 30 Tage vor dem Kursbeginn wird eine Bearbeitungsgebühr von CHF 50.00 erhoben. Wegen Verpflichtungen beim Kurszentrum, wird bei späteren Abmeldungen der volle Betrag fällig, sofern kein Ersatz gestellt werden kann.

Versicherung ist Sache des/r Teilnehmers/in.

Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.

